

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا
کھاؤ پیو مگر اسراف نہ کرو۔



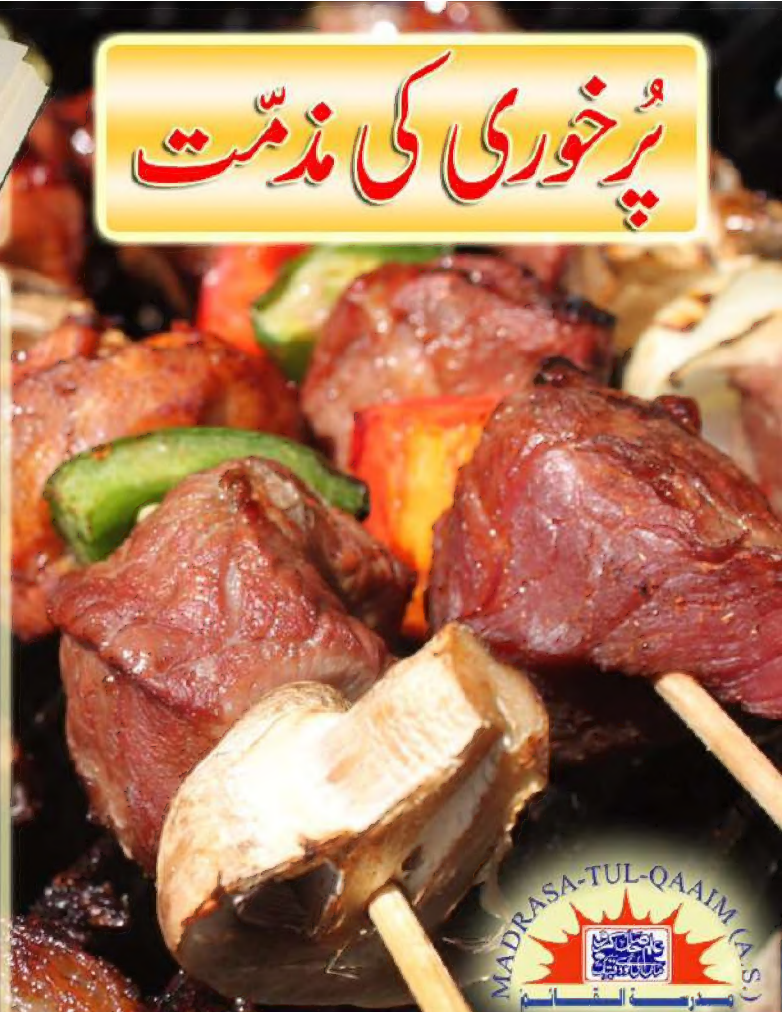
(سورة الأعراف آیت 31)

پُر خوری کی مذمت

امیر المؤمنین امام اعلیٰ نے فرمایا

زیادہ کھاپی کر دل کو مُردہ ممت کرو
کیونکہ دل کھیتی کی مانند ہیں
جسے اگر زیادہ پانی دیا جائے
تو فصل تباہ ہو جاتی ہے۔

(جامع الاخبار)



www.facebook.com/madrasatulqaaim

حضرت رسول خدا ﷺ نے فرمایا

اسراف کی ایک قسم یہ بھی ہے کہ انسان ہر
اُس چیز کو کھائے جسے اُس کا
دل چاہے۔

(نہج الفصاحہ)



www.facebook.com/madrasatulqaaim

امیر المؤمنین
امام علی علیہ السلام
نے فرمایا

عقل و فہم اور پُر خوری

اکٹھے نہیں ہو سکتے۔۔



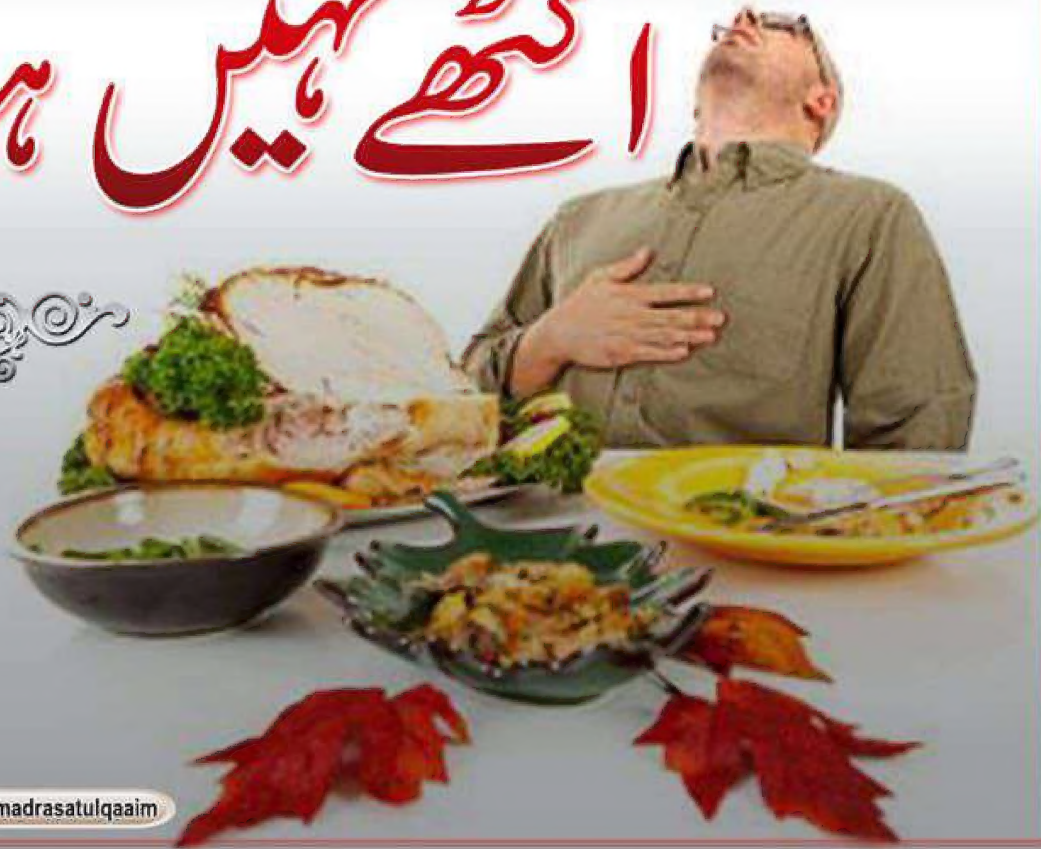
(میزان الحکمتہ منتخب ۲۵۵)



+923332136992



facebook.com/madrasatulqaaim



پُر خوری کی مذمت

حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ نے فرمایا

اگر کسی گھر کے رہنے والے کم خوراک ہوں تو
وہ گھر نورانی ہو جاتا ہے۔۔ (المعجم الاوسط ص 229)

امیر المؤمنین امام علیؑ نے فرمایا

عقل مند کیلئے ضروری ہے کہ کھانے کی لذت و مٹھاس کے وقت
دوا کی تلخی و کڑواہٹ کو یاد رکھے۔۔ (شرح نہج البلاغہ ص 272)

حضرت لقمانؑ نے فرمایا

جسکی خوراک کم ہوتی ہے اسکی عمر زیادہ ہوتی ہے۔۔
(المواعظ العددیہ ص 71)

زیادہ کھانے سے پرہیز کرو۔۔

حضرت عیسیٰؑ نے فرمایا

اے جنابِ یعقوبؑ کی اولاد! زیادہ کھانا نہ کھایا کرو
کیونکہ زیادہ کھانے والا زیادہ سوتا ہے
اور جو زیادہ سوتا ہے وہ بہت کم نماز پڑھتا ہے
اور جو شخص کم نماز پڑھتا ہے (خداوندِ عالم کے نزدیک)
اُسے غافل لوگوں میں شمار کیا جاتا ہے۔



امیر المؤمنین امام علیؑ ابن ابی طالبؑ نے فرمایا

جب پیٹ مبارح چیزوں سے بھر جاتا ہے
تو دل بہتری سے اندھا ہو جاتا ہے۔۔

(میزان الحکمة منتخب ح 256)



+923332136992



facebook.com/madrasatulqaaim

تندرست اور ذہین بننے کا ایک آسان نسخہ

امیر المؤمنین امام علیؑ ابن ابی طالبؑ نے فرمایا

جو شخص کم غذا کھاتا ہے
وہ کم امراض میں مبتلا ہوتا ہے۔۔
(غرر الحکم فصل ۷ ش ۷۹)

جو شخص کم غذا کھاتا ہے
وہ ذہین ہوتا ہے۔۔
(غرر الحکم فصل ۷ ش ۸۱۲)



+923332136992



facebook.com/madrasatulqaaim



حضرت رسول خدا ﷺ نے فرمایا

زیادہ کھانے سے بچتے رہو کیونکہ زیادہ کھانا

دل کو سخت، اعضاء و جوارح کو اطاعت کی ادائیگی میں سُست

اور کانوں کو وعظ و نصیحت سُننے سے بہرا کر دیتا ہے۔

(میزان الحکمة منتخب 251)



+923332136992



facebook.com/madrasatulqaaim



گناہوں کا بہترین مددگار

امیر المؤمنین امام علیؑ نے فرمایا

گناہوں کا
بہترین مددگار
پُر خوری ہے۔۔

(میزان الحکمة منتخب 257)



+923332136992



facebook.com/madrasatulqaaim

زیادہ کھانے کے نقصانات

حضرت لقمانؑ نے اپنے بیٹے کو نصیحت کرتے ہوئے فرمایا:

اے نورِ نظر! اگر پیٹ (خوب) بھرا ہو تو قوتِ فکر سو جاتی ہے
حکمت و دانائی کُند ہو جاتی ہے
اور اعضاء و جوارح عبادت کے لئے آمادہ نہیں رہتے۔
بیٹا! شکم سیری کی صورت میں عبرت کی نگاہ کام نہیں کرتی
زبان حکمت سے آشنا نہیں رہتی
اور عبادت میں دشواری ہوتی ہے۔



(گفتارِ انبیاء۔ آقائے محمد مہدی تاج لنگرودی)

www.facebook.com/madrasatulqaaim

حضرت رسولِ خدا ﷺ نے فرمایا

جو کم غذا کھائے گا اُس کا جسم صحیح رہے گا
اور جو زیادہ کھانا کھائے گا
اُس کا جسم بیمار رہے گا
اور دل سخت ہوگا۔

(مجموعہ درام۔ جلد 2۔ صفحہ 229)

رسول اللہ

ﷺ



www.facebook.com/madrasatulqaaim

زیادہ کھانے پینے کا عادی شخص

بے رحم و سنگ دل ہوتا ہے۔

(نہج الفصاحہ - صفحہ 573)

امام علی علیہ السلام
نے فرمایا

معدے کی گرائانی (زیادہ کھانا)
انسانی عقل پر بُرا اثر ڈالتی ہے۔

(میزان الحکمت - محمدی ری شہری)

کھانا کھانے
سے پہلے !!

امام جعفر صادق علیہ السلام سے منقول ہے

جو مسلمان کھانا کھائے

اور لقمہ اٹھاتے وقت یہ الفاظ کہے:

بِسْمِ اللّٰهِ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

تو لقمہ اُس کے منہ میں پہنچنے سے پہلے

خدائے تعالیٰ اُس کے گناہوں کو بخش دے گا۔

(تہذیب الاسلام - علامہ مجلسی)

www.facebook.com/madrasatulqaaim



!

اسراف

حضرت امام علیؑ نے فرمایا

آگاہ ہو جاؤ! کہ بغیر حق کے مال لٹانا

اسراف و فضول خرچی ہے

یہ صفات دنیا میں تو انسان کو سر بلند کر دیتی ہیں

مگر آخرت میں

یہی اُس کی پستی کا باعث بن جاتی ہیں۔

(تجلیاتِ حکمت)



کھانا کھانے کے چند احکام

- ۱۔ بھرے پیٹ پر کھانا کھانا، بہت زیادہ کھانا اور گرم کھانا مکروہ یا مذموم ہے۔
- ۲۔ اگر مختلف کھانے دسترخوان پر ہوں تو اُن میں سے ہر ایک ڈش سے کھانے سے پہلے بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھنا مستحب ہے۔
- ۳۔ دسترخوان پر زیادہ دیر بیٹھنا مستحب / بہتر ہے۔
- ۴۔ دن اور رات کی ابتداء میں کھانا کھانا مستحب یا بہتر ہے۔
- ۵۔ بہتر ہے کہ دوپہر اور آدھی رات کے قریب کھانا نہ کھایا جائے۔



(توضیح المسائل - آیت اللہ العظمیٰ سیستانی - مسئلہ 2599)



+923332136992



facebook.com/madrasatulqaaim

حضرت رسول خدا ﷺ نے فرمایا

بے شک اللہ تعالیٰ نے
شہد میں برکت رکھی ہے
اس میں تمام دردوں
کیلئے شفاء ہے
ستر انبیاء نے اسے
با برکت سمجھا ہے۔

شہد کھانے کے فائدے

(صحیفۃ الرضاؑ حدیث 208)

www.facebook.com/madrasatulqaaim



کشمش کھانے کا فائدہ

امیر المومنین امام علیؑ نے فرمایا

کشمش انسان کے باطن کو
پاک و پاکیزہ کرتی ہے۔



(بحار الانوار)

جلد 63 ص 151

www.facebook.com/madrasatulqaaim



حضرت رسول خدا ﷺ نے فرمایا

خربوزے کا کھانا بھی ایک قسم کی

عبادت ہے۔۔۔ (یعنی عبادت کے فوائد دلواتا ہے)

(بحار الانوار جلد 59 ص 296)



www.facebook.com/madrasatulqaaim

MADRASA-TUL-QAAIM (A.S.)



انار کھانے کے فائدے

امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا

انار کھانے سے 40 روز تک
دل نورانی ہو جاتا ہے۔۔

اصول کافی

جلد 6 ص 354

www.facebook.com/madrasatulqaaim

امام علی رضائے فرمایا

(olives)
زیتون کھانا

غصہ کو ٹھنڈا
کرتا ہے۔۔

(مکارم الاخلاق ص 218)



www.facebook.com/madrasatulqaaim